



www.gstoccalmatto.it

CORRERE IN MONTAGNA **(prima parte)**

Negli ultimi anni si stanno sempre più diffondendo competizioni su terreni collinosi-montagnosi fuoristrada. I motivi di tale successo e diffusione possono essere diversi:

- *Si corre in un paesaggio più gradevole.*
- *I riferimenti chilometrici sono poco utili ad identificare la velocità (a causa delle pendenze diverse), lasciando al podista la capacità di gestire autonomamente le proprie forze, percependo minor stress.*
- *I tracciati sono tutt'altro che monotoni e le varie tipologie di percorsi (discese, salite, sterrato, ecc.) permettono di esaltare i propri punti forti e "gestire" quelli che sono i propri punti deboli; le conseguenze di tutto ciò è che ci si diverte di più!*

LE DISCIPLINE

Corsa in montagna: è la prima disciplina codificata che ha permesso di catalogare le corse che si svolgono in montagna. La federazione fa capo alla FIDAL e le competizioni affiliate devono avere la lunghezza di circa 12 Km per gli uomini (8 Km per le donne) con solo salita oppure salita/discesa, prevalentemente in ambiente montano.

Lo skyrunning: è una disciplina relativamente giovane (nata alla fine degli anni novanta) che codifica le gare che si svolgono in montagna che per difficoltà soddisfano certi requisiti di lunghezza (almeno 20 Km), dislivelli e quote raggiunte (almeno 2000m). Le gare fanno riferimento alla FSA (<http://www.skyrunning.it/>) ed esiste un campionato mondiale ed uno nazionale. Per farla breve, le gare associate a questa federazione rappresentano l'élite della corsa in montagna, come organizzazione e come difficoltà di percorsi.

Il Trail running: disciplina codificata ancor più di recente, ma che sta superando (per numero di gare e partecipanti) le altre 2. Sono gare che si sviluppano su sentieri escursionistici e di varia

lunghezza e dislivello; non avendo particolari “paletti” (cioè limiti minimi/massimi riguardanti dislivelli, lunghezza, ecc.) la categoria va particolarmente incontro alla variabilità delle gare presenti nel territorio, anche se non esiste una federazione vera e propria che raggruppa tutte le gare di questo tipo.

Introduzione

Affrontare una corsa in montagna richiede un livello di preparazione specifica tanto maggiore quanto più è impegnativa la gara stessa. Atleti abituati a correre gare su strada possono affrontare con disinvoltura gare di corsa in montagna di 10-15Km (se con modesti dislivelli) anche senza una preparazione specifica. Una preparazione adeguata viene richiesta invece quando i dislivelli superano i 2000m e la lunghezza della gara supera i 16-17 Km.



Differenze principali tra una corsa su strada e una corsa in montagna

- 1) Pendenze e dislivelli: all’occhio di tutti, rappresentano le differenze più significative. Al variare della *pendenza* si evidenziano lacune e punti forti di ogni podista; infatti i valori espressi nel correre (cioè le differenze tra i vari atleti) in piano non sono gli stessi della corsa in salita o discesa. Come vedremo successivamente ad ogni tipo di pendenza entrano in funzione meccanismi muscolari e metabolici leggermente diversi. Inoltre, in aggiunta alla difficoltà relativa al chilometraggio ci si trova anche davanti quella dovuta ai *dislivelli*, esacerbando le situazioni e i sintomi/difficoltà della fatica.
- 2) Terreno: ci si può trovare a gareggiare su diversi tipi di terreno come asfalto, sterrato, roccia, fango, neve, ghiaccio, ghiaioni e terreni erbosi. Ne deriva un’elevata richiesta di adattamento dello stile di corsa, tanto maggiore, quanto più si è abituati in allenamento a correre su tali terreni.
- 3) Ostacoli: sassi, scalini, tronchi e radici possono trovarsi facilmente su un sentiero di montagna; alcuni sentieri sono addirittura disegnati su pendii coperti di sassi di grosse dimensioni. Si possono trovare anche tratti attrezzati con corde o catene. Tutti questi sono elementi che possono anche causare cadute o infortuni che compromettono le gare.
- 4) Fattori psicologici e cambiamenti climatici: i cambiamenti climatici in corso di gara (possibili quando si corre oltre i 1500m e con forti dislivelli) possono mettere a dura prova la capacità dell’atleta di gestire le proprie energie in gara; infatti all’aumentare dell’altitudine e al diminuire della temperatura la corsa è più dispendiosa ed è più facile esaurire le proprie riserve energetiche.



Anche i fattori psicologici possono cambiare notevolmente la spesa energetica dell’atleta; il correre in ambienti aperti, senza l’assillo del cronometro può indurre a correre più rilassati (cioè meno tesi) e a spendere meno energie. Allo stesso tempo l’affrontare una discesa ripida con timore di cadere può incrementare la spesa energetica dovuta alle tensioni muscolari/nervose con un

conseguente stile di corsa particolarmente dispendioso.

Controllo della tecnica di corsa in montagna

Gli elementi sopra citati evidenziano come per correre in montagna sia necessario essere in grado di adattare la propria corsa ai tracciati che si affrontano;

per migliorare la capacità di adattare il proprio stile di corsa ai vari terreni è necessario creare con allenamento le qualità muscolari ed organiche necessarie per fronteggiare tali situazioni!

- 1) Ma quali sono le qualità principali da curare in allenamento per affrontare al meglio le corse in montagna?
- 2) È sufficiente “abituarsi” a correre su terreni montagnosi per allenarsi al meglio?

Non è facile rispondere a queste domande, in quanto attualmente non esiste una metodologia di allenamento codificata per le corse in montagna come lo è invece per le distanze in piano (maratona, maratonina, 10000m, ecc.).

Ovviamente, *allenarsi su terreni “montagnosi” è assolutamente necessario* per adeguarsi dal punto di vista:

- tattico (distribuzione delle energie durante la gara),
- tecnico (capacità di adeguare la tecnica di corsa alle caratteristiche del tracciato),
- psicologico (abitudine a correre con disinvoltura le discese più impegnative) e
- organico (abituare l’organismo a correre su lunghi tratti in salita/discesa senza che insorgano i sintomi della fatica).



Ovviamente per primeggiare nelle gare in montagna è assolutamente indispensabile (ma non sufficiente) avere un potenziale aerobico molto elevato, cioè avere le capacità di primeggiare anche nelle gare su strada!

Un altro fattore che spesso emerge parlando con chi corre queste gare è che appare assolutamente indispensabile essere dei buoni “discesisti” per arrivare tra i primi.....qualità che è in fortemente innata ed in parte allenabile.

Una volta compreso quanto sia importante l’essere abituati a districarsi su tali tracciati è possibile affrontare quelle che sono le caratteristiche richieste per correre al meglio in salita e in discesa e il come potenziare, con l’allenamento, queste capacità.

CORSA IN SALITA



Correre in salita comporta dei tempi di appoggio del piede (e quindi anche di spinta) superiori al correre in piano proprio per sollevare il corpo; in questo modo i muscoli si affaticano prima (perché le contrazioni muscolari sono più lunghe) e la velocità è minore. Per correre velocemente in salita i muscoli devono essere dotati di una grande

“resistenza muscolare locale”, cioè essere in grado di mantenere una contrazione muscolare efficiente nonostante i lunghi tempi di appoggio.

In soggetti normali, a pari intensità fisica, la velocità al 15% di pendenza è la metà rispetto in pianura; in soggetti particolarmente allenati a correre in salita, questo calo è meno evidente.

Ovviamente i metodi di allenamento migliori per abituarsi a correre in salita sono le “Ripetute in salita” (sulle varie distanze), la “Corsa media in salita” (CMSAL), i “Circuiti con salite” e i “Lunghi collinari”; vedi <http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2013/11/le-salite-seconda-parte/>. Chi non avesse a disposizione percorsi adeguati può potenziare questa qualità in altri modi:

- Uso della bicicletta: il gesto del correre in salita si avvicina a quello della pedalata, infatti *in salita si utilizzano maggiormente i glutei e i posteriori delle cosce*. Si consiglia di utilizzare rapporti che permettano di sviluppare 60 pedalate al minuto, ancor meglio se con la MTB. Ovviamente le sedute di allenamento devono essere abbastanza lunghe e molto intense in alcuni tratti (meglio se sottoforma di ripetute in salita).
- Potenziamento muscolare con i pesi: come esercizi sono sufficienti il *mezzo-squat* e gli *stacchi a ginocchia piegate*, con almeno 3-5 serie per esercizio e 15-20 ripetizioni; in più è possibile aggiungere un esercizio per i polpacci e qualcuno per gli addominali. In questo modo si lavora in maniera specifica sulla “resistenza muscolare locale”, ma le gare sono da affrontare almeno 2 settimane dopo aver finito gli esercizi con i pesi.
- Lunghi e medi in pianura: i *Lunghi* e i *Medi* sono gli allenamenti che sviluppano la capacità di immagazzinare le riserve energetiche; siccome in salita si assiste ad un precoce esaurimento di queste riserve, lo svolgimento di queste sedute (come i *Progressivi*) permette di ritardare l’insorgere della fatica anche in salita (vedi <http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2013/08/gli-ingredienti-dellallenamento-per-la-corsa-le-corse-continue/>). Ovviamente la lunghezza delle sedute deve essere consistente; ad esempio un lungo di 27-30 Km (o un medio/progressivo di 15-17 Km) se si prepara una corsa in montagna di 20 Km.



Come affrontare le salite in gara: solitamente sono concentrate nella prima metà o nei primi $\frac{3}{4}$ della gara, quindi si affrontano in condizioni di maggiore freschezza fisica. Il ritmo deve tenere in considerazione della pendenza (su tratti ripidi si ha un maggiore rendimento se si cammina), della lunghezza della gara, del numero di salite da affrontare e dell’altitudine.

La “resistenza muscolare locale” è una qualità particolarmente allenabile, quindi chi presenta carenze di questa qualità può colmare, con l’allenamento, questa lacuna.

